

¿Cómo puedo hacer actividad física todos los días?

Hay muchas maneras agradables para realizar actividad física todos los días. Al hacer una variedad de actividades de intensidad moderada, tales como jardinería, trotar, andar en bicicleta o caminar, usted verá que fácil y divertido es incorporar la actividad física en su vida diaria. Los adultos deben hacer actividad física por lo menos 30 minutos al día, mientras los niños deben hacer actividad física por lo menos 60 minutos al día. Utilice la siguiente Pirámide de Actividad Física como guía para crear su propio programa semanal.



Si Hace Muy Poca Actividad Física

Comience con actividades en la base de la pirámide

- Camine siempre que sea posible
- Haga actividad física como parte de su tiempo libre
- Establezca metas realistas y avance hacia el centro de la pirámide

Si Hace Actividad Física de Vez en Cuando

Sea más constante y escoja actividades en el centro de la pirámide

- Planifique la actividad física en su rutina diaria
- Establezca metas semanales y mensuales
- Haga actividad física con un amigo o familiar

Si Hace Actividad Física Regularmente

Escoja una variedad de actividades aeróbicas, de flexibilidad y de resistencia

- Cambie su rutina para que sea divertida
- Pruebe actividades físicas nuevas
- Póngase retos con nuevas metas

Fuente de referencia: Adaptada de La Pirámide de Actividad Física. Las Pirámides de Salud, Park Nicollet HealthSource. 2002.



La Campaña 5 al Día es administrada en parte por el Instituto de Salud Pública. Es dirigida por el Departamento de Servicios de Salud en cooperación con el Programa Nacional 5 al Día.

Para más información, visite:
www.ca5aday.com
1-888-328-3483



Gray Davis, Gobernador
Estado de California

Grantland Jonson, Secretario
Agencia Estatal de Salud y Servicios Humanos

Diana M. Bontá, R.N., Dr.P.H., Directora
Departamento de Servicios de Salud

Fondos principales provistos por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos, un empleador y proveedor de igualdad de oportunidad que ayuda a Californianos de bajos ingresos a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud.

Para más información sobre los cupones de alimentos, por favor llame al 1-800-952-5253.



Copyright © 2003 Public Health Institute

Sea Activo a Su Manera

Están Fácil.



El Departamento de Servicios de Salud de California

¿Cuáles son los beneficios de actividad física?

1

- Le hace sentirse y verse bien.
- Le ayuda a mantener un peso saludable.
- Le da más energía.
- Reduce el estrés y le ayuda a relajarse.
- Mejora su salud en general.
 - Es una excelente manera para pasarla bien con amigos y familiares.



¿Cuánta actividad física debe hacer?

2

- Los expertos de salud recomiendan por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada diariamente para los adultos y 60 minutos para los niños.
- Divida su rutina diaria de actividad física entre varios periodos de 10 a 15 minutos y aumente gradualmente el tiempo conforme a su progreso.



¿Cómo puedo incorporar más actividad física en mi vida?

3

- No necesita inscribirse en un gimnasio para hacer actividad física. Simplemente incluya una variedad de actividades divertidas y de bajo costo en su rutina diaria en el hogar y el trabajo.
- Haga actividades que dan energía a su corazón y pulmones, que aumentan su fuerza corporal y que mejoran la flexibilidad de su cuerpo.
- En Casa - Camine, ande en bicicleta o trote con un amigo o familiar; juegue con los niños en el parque; cultive un jardín de frutas y vegetales; inscríbese en una clase de baile con un amigo.
- En El Trabajo - Camine con un amigo durante un descanso, use las escaleras en vez del ascensor; haga actividad física durante el almuerzo; ande en bicicleta o camine al trabajo.



¿Cómo puedo alcanzar mis metas de 5 al Día y actividad física?

4

- Empiece gradualmente con 10 a 15 minutos de actividad física diaria y aumente el tiempo a 30 minutos conforme a su progreso.
- Cada día, escoja diferentes colores de frutas y vegetales para consumir las 5 a 9 porciones diarias que el cuerpo necesita para una mejor salud.
- Cada semana, incluya una nueva fruta o vegetal en sus comidas y bocadillos.
- Invite a un amigo o familiar a ser su compañero de 5 al Día y de actividad física para trabajar juntos y lograr sus metas.
- Establezca metas realistas a corto plazo y recompéñese para ser constante.



¡Haga los 30 Minutos Diarios a la Manera de 5 al Día!